



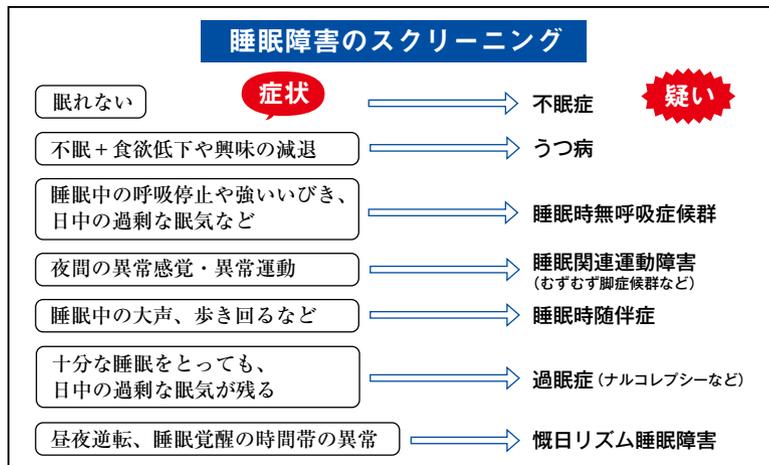
【伊勢市】
医療法人 MSC
齋藤 公正 理事長
＜経歴＞
愛媛大学医学部卒
山田（現伊勢）赤十字病院
呼吸器科副部長
＜現在＞
さいとう内科呼吸器科
三重スリープクリニック院長
三重ハートセンター非常勤医

病気の基礎知識や予防法をアドバイス



Simple 健康カルテ

File No.10 「睡眠③」 — 睡眠障害について —



日本睡眠学会 HP より一部改変

11月号では、自分の睡眠を見直す事。即ち、日常や日中の生活行動を工夫し変える事で、今の自分の睡眠をより良質にし、病気の予防やアンチエイジングを目指す事。それが睡眠のセルフコントロールです。
しかし、どうしても自力で改善できない「病的な睡眠」＝「睡眠障害」があります。まずご自身が睡眠障害に当てはまらないか、左表でセルフチェックしてみてください。該当する疑いがあれば、かかりつけ医がある方は、まずは相談してみてください。無ければ、不眠症、うつ病が疑われる方は、精神科や心療内科を、それ以外は睡眠外来やスリープクリ

ニックを受診されるべきです。代表的な病気について解説します。

【睡眠時無呼吸症候群】

眠っている間に呼吸が止まる病気です。

自分ではなかなか気付かないために、検査・治療を受けていない潜在患者が、日本に300万人以上いると推計されています。この病気が深刻なのは、睡眠中の無呼吸が、不整脈や心筋梗塞、脳梗塞、場合によっては突然死を引き起こすリスクが高くなる事です。8割程度の人は肥満が原因ですが、やせ型でも小顎や下顎が後方に位置する人は要注意です。いびきが止まり、大きな呼吸とともに再びいびきをかきはじめる。何度もお手洗いに起きる。起きた時に頭が痛い。日中に強い眠気がある等が代表的な症状です。ポリソムノグラフィー(PSG)と呼ばれる、脳波や心電図、筋電図などと、呼吸状態を同時にモニターする検査を入院で行い、確定診断します。その結果の1時間あたりの無呼吸数に応じて治療方法が選択されます。

治療には、マウスピースやCPAP(持続陽圧呼吸療法)があります。治療した患者さんからは「ぼやっとしていた頭がすっきりした。」「起床時の頭痛が無くなった。」「夜間にトイレに起きなくなつた。」「もっと早くこの治療をすれば良かった」等の声も聞かれる反面、どうしても装着できない方も1割位います。但しCPAP療法は、毎晩の継続が必要です。



【睡眠関連運動障害】

2つのタイプがあります。周期性四肢運動

障害は、睡眠中に足がピクピクと動き、それが周期的に繰り返される方です。1時間に50～100回の動作が起こることもありま。足が動いた拍子に脳が覚醒してしまうため、深い睡眠をとりにくくなり、日中の眠気や倦怠感につながります。この周期性四肢運動障害に加えて、寝る前に、下肢にむずむず、かゆい感じ、だるさ、しびれ、鈍痛、灼熱感などの不快感が生じる病気が**むずむず脚症候群**です。その感覚は人によって様々で、虫が体内を這う、電気が流れる感じなどと表現され、これらの不快感により、脚を動かしたい衝動にかられ、入眠や熟眠が妨げられたりする睡眠障害です。

【過眠症】

過眠症とは、夜十分眠っているにもかかわらず、日中に強い眠気が生じる状態です。**ナルコレプシー**が、その代表例です。世界的には1000人から2000人に1人にみられる病気で、10歳代で発症することが多い疾患です。日中の耐え難い眠気と居眠りが繰り返し生じ、居眠りは長くても30分以内で、目覚めた後は、時的にすっきりします。笑ったたり怒ったりすると、突然体の力が入らなくなり、ひどい時にはへたり込んでしまう。寝入りばなに金縛りにあつたり、現実と区別がつかないような夢を体験したりするのが典型例ですが、まだまだ説明されていない点が多いです。周囲の人に「怠け者」と誤解されているケースも多く、きちんと睡眠外来を受診するようにして下さい。